3 ほけんだより

令和５年３月１５日（水）
野神小・ほけん室
ほけんだより　NO１２

４月に始まった学年も、もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことや悲しかったこともあるかもしれません。身長や体重が大きくなったのと同じように、たくさんの経験をしたみなさんは、１年前よりも心もぐんと成長しているはずです。できるようになったことや成長できたことを思い出してみてくださいね。

みんながんばったお弁当の日♪

３月７日のお別れ遠足の日は、「弁当の日」でした。それぞれに目標をたてて、みんな楽しくがんばりましたね！お家の方に「ありがとう」の感謝の言葉が伝えられましたか？自分で作ってみた人もいましたね。「食べる力」は「生きる力」とも言えます。自分の元気や健康のために食べ物を選ぶ力は、皆さんの人生にとても大切な力となります。

むし歯の治療状況　５８.６%

冬休み等にすでに治療を済ませている人は教えてくださいね。治療がまだの人は歯科受診をお願いします。

３月の保健目標

健康生活を反省し実行しよう！

春休みも、生活リズムをととのえよう！

さぁ、いよいよ春休みも間近です！春休みも生活リズムをととのえて健康にすごし、６年生はいよいよ中学生！在校生の皆さんも新しい学年でいいスタートをきりましょう♪

生活習慣が大切なのは、なぜ？

生活習慣の基本は 食事 運動 睡眠 です。

健康にいい生活習慣でこんなにいいことがあります

バランスのいい 食事

- じょうぶな筋肉、骨、血液などが作られます
- 元気に活動するエネルギーが作られます
- 体の調子がよくなります
- 誰かと一緒に食べると笑顔になります

適度な 運動

- 筋肉がついて、骨も強くなります
- 肺や心臓が強くなります
- 太りにくくなります
- 血液の流れがよくなります
- 気持ちがスッキリします

十分な 睡眠

- 体がぐんぐん成長します
- 病気に対抗する力を強くします
- 落ちついた気持ちになり、イライラしません
- 勉強やスポーツに集中できて、やる気もでてきます

未来の自分のために

子どものころからよい生活習慣を身につけましょう

保健室の一年間

けがをした人

696人

1位　すりきず→213人
2位　だぼく→178人
3位　きりきず→86人

保健室を利用した人は全部で、968人でした
3月１０時点

具合が悪くて来た人

203人

利用者が一番多かった月

6月・9月

季節の変わり目や暑さ、気温の変化が大きい月に、具合が悪くなる人が多くいました。